නර්තනය

10-ශ්‍රේණිය

නර්තන කලාවෙන් ලැබෙන මානසික හා ශාරීරික ස්වස්ථතාව

❖ මානසික ස්වස්ථතාව පිළිබඳ හැඳින්වීම

ස්වස්ථතාව යනු, මිනිසා තුළ ඇතිවන ශාරීරික තත්වයන් ඉක්මවා ගොස් මානසික, සමාජීය, ආධ්‍යාත්මික සංවර්ධනය සඳහා ඇතුළත් වන සංසිද්ධියකි. එය සරල ලෙස හැඳින්වීමේදී යම් පුද්ගලයෙකු තුළ **සිතෙහි ඇති වන සුවතාව** හෙවත් **මානසික සුවය** වශයෙන් සඳහන් කළ හැකිය. ළමයෙකුගේ චින්තනය, ක්‍රියාව, චිත්තවේගීය ප්‍රකාශය හා චර්යා රටා නිරීක්ෂණය කරමින් ලබා ගන්නා තොරතුරු අනුව ඔහුගේ මානසික ස්වස්ථතාව පිළිබඳ නිගමන වලට එළඹිය හැකිය.

❖ මානසික ස්වස්ථතාව කෙරෙහි බලපාන සාදක

කායික සාධක

මානසික ස්වස්ථතාව සඳහා කායික නිරෝගිකම ද ප්‍රබල සාධකයක් ලෙස දැක්විය හැකි ය. මේ මඟින්

- මාංසපේෂිවල ක්‍රියාකාරිත්වය,
- ලේ ගමනාගමනයේ ක්‍රියාකාරි ස්වභාවය,
- අස්ථි මනා ලෙස ක්‍රියාකාරී වීම,
- ඇගේ හැඩය පවත්වා ගැනීම,
- සමබරතාවන් ඇති කර ගැනීම,
- ප්‍රියමනාපකම ඇති කර ගැනීම

ආදී බොහෝ විපර්යාසයන් නිසා මානසික ස්වස්ථතාවට එය සෘජු වම බලපානු ඇත.

මානසික සාධක

මානසික ස්වස්ථතාව සඳහා මානසික නිරෝගී බව වඩාත් වැදගත් වේ.

- මනස නිරෝගී වීම සඳහා පරිසරයේ නිහඬතාව,
- පුද්ගල සම්බන්ධතා,
- ආහාරපාන,
- අධික පීඩන,
- දෛනික ක්‍රියාකාරකම්වල පිළිවෙළ ආදී බොහෝ කරුණු බලපානු ඇත.

ළමුන්ගේ මානසික ස්වස්ථතාවල වෙනස්කම් සිදුවන්නේ සංකීර්ණ ලෙස ළමයාගේ වර්ධන අවධි කෙරෙහි බලපාන විවිධ සාධක හේතුවෙනි. මෙම සාධක කොටස් දෙකකට වෙන් කළ හැකිය.

01. ජානමය සාධක හෙවත් ආරමය සාධක

ජානමය සාධක යනු දෙමව්පියන්ගෙන් නැතහොත් පරම්පරාවේ සාමාජිකයන්ගෙන් හෝ දරුවා වෙත ලැබෙන යම් යම් ලක්ෂණයන් වේ. ශරීර වර්ණය, හිසකේ වර්ණය, හැඩරුව පමණක් නොව ඇතැම් ලෙඩ රෝග ද ජානමය සාධක නිසා ඇතිවෙයි.

02. පාරිසරික සාධක

පාරිසරික සාධක යනු උපතේ සිට තමා හැදෙන වැඩෙන පරිසරයෙන් තමා වෙත ලැබෙන දායාදයන්ය. එය හොඳ හෝ නරක විය හැකිය. (බෞද්ධ සාහිත්‍යයෙහි දැක්වෙන ගිරා පෝතකයින්ගේ කථාව නිදසුනක් ලෙස දැක්විය හැකිය)

❖ මානසික ස්වස්ථතාව වර්ධනය වන අවස්ථා

මානසික වශයෙන් නීරෝග ළමයි තම වයසට අනුකූල චර්යා ප්‍රතිචාර දක්වති. යමකුට දෛනික කටයුතු මනා ව හසුරුවා ගෙන සාමාන්‍ය ජීවිතයක් ගත කළ හැකි නම් ඔහු යහපත් මානසික ස්වස්ථතාවෙන් යුක්ත තැනැත්තෙක් වේ. ඒ අනුව ළමයාගේ මානසික ස්වස්ථතාව ප්‍රදර්ශනය වන්නේ,

1. ළමයින් හැසිරෙන ආකාරය අනුව
2. සමාජයට අනුව හැඩ ගැසීමේ හැකියාව.
3. ජීවිතයේ දී හමුවන විවිධ අවස්ථාවන්හි දී ළමයින් යෝග්‍ය ලෙස ප්‍රතිචාර දැක්වීම.
4. තම සමවයස් කණ්ඩායම් හා ගැළපෙන භූමිකා ආදර්ශ සැපයීම.
5. වයසට සරිලන පෞරුෂ වර්ධනයකින් යුක්ත වීම.
6. විවෘත බව, විශ්වාසවන්ත බව හා ආත්ම විශ්වාසයෙන් යුතු ව ක්‍රියා කිරීම.
7. තමන් පිළිබඳ ධනාත්මක ස්වාභිමානයෙන් යුතු ව ක්‍රියා කිරීම.
8. සැමවිට ම අලුත් දේ ගැන සෙවීමට ඇති උනන්දුව .
9. තම ගැටලු හා ගැටුම් මනා ලෙස හසුරුවා ගැනීම.

ඉහත චර්යාත්මක ලක්ෂණ මානසික වශයෙන් නීරෝගී දරුවෙකු වෙතින් බලාපොරොත්තු විය හැකිය. නීරෝගී මනසකින් යුත් දරුවා තම වයසට අනුකූල චර්යාත්මක ප්‍රතිචාර දක්වයි. වයසට හා කායික වර්ධනයට අනුකූල ප්‍රතිචාර නොදක්වන්නේ නම් ඔහුගේ මනස සංවර්ධනය වී නැත. ඔවුන් සෙමෙන් මනස වැඩෙන ළමුන් ලෙස හැඳින්වේ.

❖ මානසික ස්වස්ථතාව හා නර්තන ක්‍රියාවලිය

මානසික ස්වස්ථතාව හා නර්තන ක්‍රියාවලිය පිළිබඳ විමසීමේ දී, නර්තනය ඉගැන්වීම, ඉගෙන ගැනීම, පුහුණු වීම, රස විඳීම යන ක්‍රියාවලිය ප්‍රථමයෙන් අපි දරුවාට ආගමික පරිසරයක් තුළින් මානසික, කායික හික්මීමක් ඇති කරවන ආකාරයට අත් පත් කර දිය යුතු ය.

ගුරුවරයාට ආචාර සමාචාර කිරීම, එසේ ම වැඩිහිටි ශිල්පීන් අන්‍යෝන්‍ය වශයෙන් ආචාර සමාචාර කිරීම වැනි සාරධර්ම පද්ධතියක් පන්ති කාමරයෙන් දරුවාට අත්පත් කර දෙනු ලබන්නේ ගුරුවරයා විසිනි.

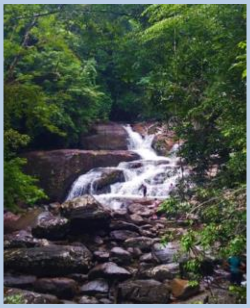
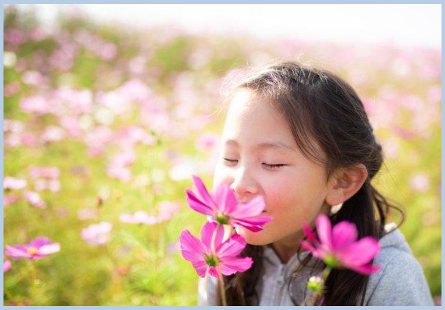
මෙසේ හරවත් සාරධර්ම පද්ධතියක් උරුම කර ගත් දරුවෝ නර්තනය ප්‍රගුණ කරන අතර, තම ශරීර අංග ප්‍රත්‍යංග හසුරුවා ගන්නේ කෙසේ ද යන්න මනා ලෙස ඉගෙන ගනිති. මෙහි දී පුහුණුව වඩාත් වැදගත් වේ. බුද්ධිමය සත්ත්වයකු වන මිනිසාගේ විශේෂත්වය නම් යමක් ඉගෙනීමේ හැකියාව යි. පුහුණුව යනු ඉගෙනීමට වඩා වෙනස් තත්ත්වයකි. රිළා නැටුමක ඇත්තේ රිළවාට පුහුණු කරන ලද ක්‍රියාකාරකම් පමණි. මෙය පුහුණුවීම මගින් කරන ලද කය්‍රාවකි. එහෙත් දක්ෂ නර්තනාචාර්යවරයකු ගෙන් ඉගෙන ගනන ඇතැම් සසිහු ගුරුවරයාට වඩා දක්ෂයකු ලෙස හොඳින් නර්තනයේ යෙදෙති. එය ශිෂ්‍යයා සතු සහජ දක්ෂතාව විය හැකි ය. මෙතැන දී ජානමය සාධක සහ පාරිසරික සාධක වඩාත් බලපානු ඇත.

ගුරුවරයා නිර්මාණකරණයේ යෙදෙන විට දරුවාගේ කය/මනස හසුරුවා ගන්නේ කෙසේ ද යන්න පිළිබඳ මනා අවබෝධයක් ලබා දෙන අතර, යම් දරුවකුට නිර්මාණයක් කිරීමට නො හැකි වුවත් වෙනත් නිර්මාණයක් දෙස බලා රස විඳින්නට හැකියාවක් හෝ මොවුන් තුළ ඇති වේ. නිර්මාණයක දී ප්‍රේක්ෂකයා ද ඉතා වැදගත් වේ. ඔහු ද දැහැන් ගත වී නිර්මාණය රස විඳිය යුතු ය.

❖ ශාරීරික ස්වස්ථතාව පවත්වා ගැනීමට ක්‍රියාකාරී ව කටයුතු කරමු.

විවේක දින කිහිපයක් ලැබුණු විට අපි චාරිකා යෑමට කැමැත්තක් දක්වමු. ඒ ඒකාකාරී පරිසරයෙන් මිදී මනසට වෙනසක් ලබා ගැනීම සඳහා ය. මෙහි දී සිද්ධස්ථාන නැරඹීමට, වනාන්තර, දියඇලි වැනි ස්වභාව සෞන්දර්ය අත්විඳීමට හැකි ස්ථාන නැරඹීමට යොමු වෙමු. ලාංකිකයන් වන අපට අපේ දිවයින මේ සඳහා අනගි තෝතැන්නකි.

මානසික සුවය උදෙසා ස්වභාව සෞන්දර්ය අත්විඳීම

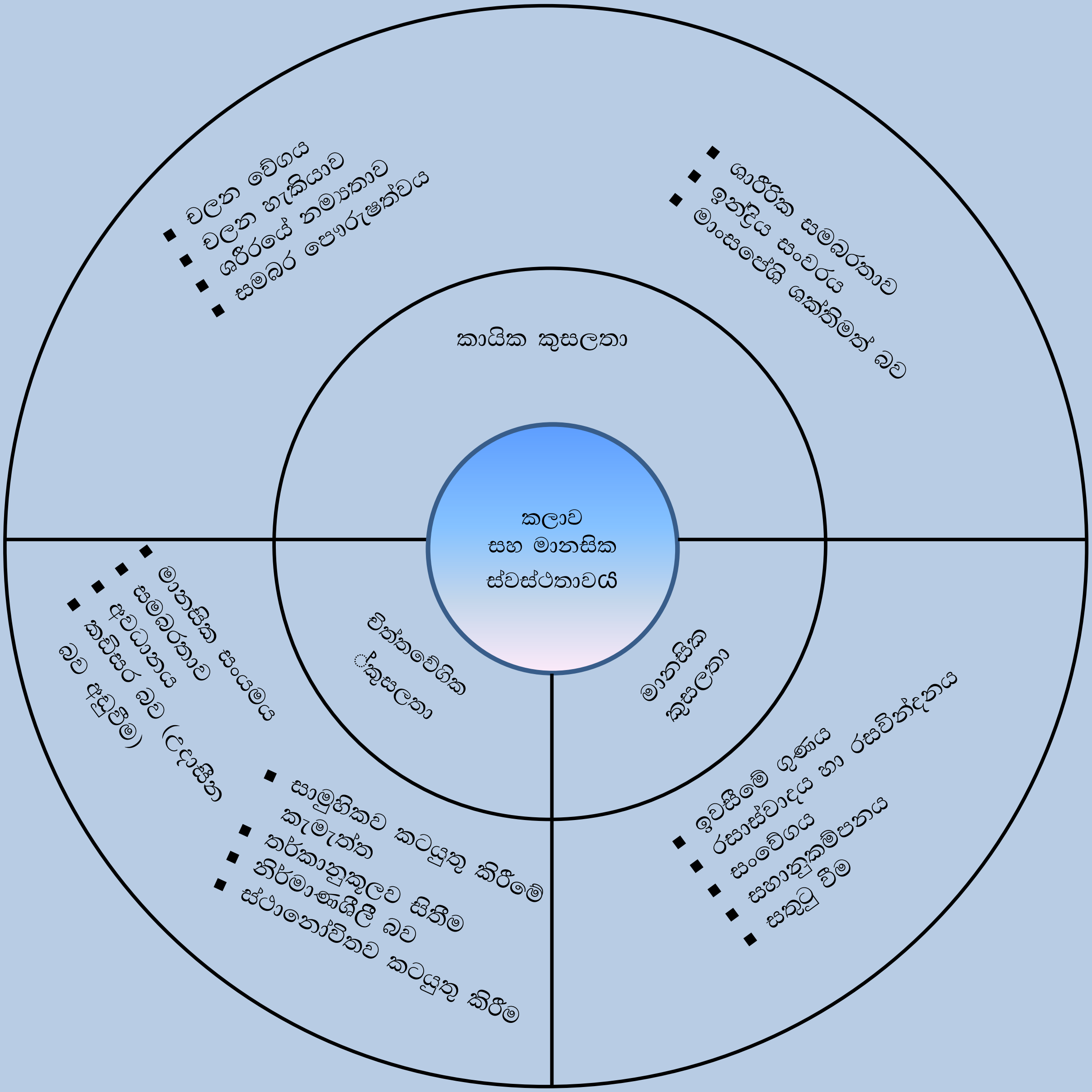



එසේ ම ඔබට නර්තන අංග රූපවාහිනියෙන් හෝ ප්‍රසංග වේදිකාවලින් හෝ නැරඹීමේ දී ද මෙවැනි සතුටක් ලැබේ. ඉන් මානසික සුවයක් ලැබේ. කුඩා කාලයේ සිට නර්තන කලාවට යොමු වීම නිසා නර්තන අංගයක් නරඹන විට වඩා මානසික හා ශාරීරික වෙනස්කම් දක්වයි. නර්තනය හා සමගාමී ව වාදනය හා ගායනය ද එක්වීම නිසා එය තවදුරටත් සක්‍රිය වේ. එහි දී නර්තන ක්‍රියාකාරකම් සඳහා ඉතා හොඳින් ඉදිරිපත් වීමට අත්දැකීම් ලැබේ. නිරන්තරයෙන් අපේ සිත විවිධ අරමුණුවලට යෑම නිසා මනසේ චංචල ස්වභාවයක් හට ගනී. නර්තන කලාව ප්‍රගුණ කර තිබිමෙන් මනස නර්තන අංගය කෙරෙහි යොමු වීමෙන් සිත ඒකාග්‍ර වී මනසේ විසිර යෑම පාලනය වේ. ඒ මඟින් යම් කාර්යයක් ඉතා හොඳින් කිරිම පහසු වේ. කායික - මානසික සහ චිත්තවේගික වෙනස්කම් ධනාත්මක සහ සුබවාදී චර්යාවන් කෙරෙහි ම යොමු වේ.

❖ නර්තන විෂයය ඉගෙන ගැනීමෙන් ලබා ගත හැකි කුසලතා

- විවිධ චලන කිරීමට හැකියාව ලැබීම
- ශරීරයේ පේශි ශක්තිමත් වීම.
- ශරීරයේ නම්‍යතාව ඇති වීම.
- කවි ගායනා කිරීමේ හැකියාව
- තාලයට නර්තනය කිරීමේ හැකියාව
- නිරෝග වීම
- ශරීරයේ ස්ථූල බව අඩු වීම
- ඉදිරිපත් වීමේ හැකියාව
- කණ්ඩායමක් සමග සාමූහික ව කටයුතු කිරීම
- නායකයාට අවනත වීම
- අවකාශය භාවිත කිරීමෙන් නර්තන අංග ඉදිරිපත් කිරීම.
- සාරධර්ම ඉගෙන ගැනීම. (ගුරුවරයාට වැඳීම, බෙරයට වැඳීම)ක්‍රියා කිරීමේ හැකියාව

❖ නර්තන ක්‍රියාකාරකමක් ඇසුරෙන් වෙනස්කම් ඇති කර ගනිමු



ඔබ කැමති රූපවාහිනී ළමා නර්තන වැඩසටහනක් අවධානයෙන් නරඹන්න. ඉන් ඔබ සිත්ගත් අංගයක් මෙනෙහි කරමින් පුහුණු වන්න. ඔබ පන්ති කාමරයේ උගත් සරඹ, වන්නම් මාත්‍රා, කස්තිරම් ද උපකාර කර ගනිමින් මිනිත්තු 02ක පමණ කාල සීමාවකට ස්ව නිර්මාණ අංගයක් නිර්මාණය කර දින 5ක් පුහුණු වන්න

පහත ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

01. මානසික ස්වස්ථතාව යන්න කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න.

02. මානසික ස්වස්ථතාව කෙරෙහි බලපාන ප්‍රධාන සාධක දෙක මොනවාද?

03. පුද්ගලයෙකුගේ මානසික සුවතාවට හේතුවන කරුණු 03 ක් ලියන්න.

04. බුද්ධිමත් ගුණ ගරුක තැනැත්තෙකු තුළ දැකිය හැකි ගුණාංග 05 ක් සඳහන් කරන්න.

05. නර්තනාංගයක් නැරඹීම තුළින් මනස සුවපත් වන ආකාරය පැහැදිලි කරන්න.

06. නර්තන විෂය ඉගෙනීමෙන් ලැබිය හැකි කුසලතා 03 ක් ලියන්න.

සැකසුම

කේ. පුබුදු සම්පත්

කෑ/දෙහි/ඉඹුල්පිටිය ක.වි